**Гиревой спорт**

Гиря является одним из древнейших спортивных снарядов, история которого прослеживается от Олимпийских игр древности до наших дней. Каменные гири применялись для развития силовых качеств еще Олимпийцами Древней Греции. Подтверждением этому может служить хранящийся в Афинском Олимпийском музее камень весом 134 кг, форма которого напоминает гирю. На камне сохранилась надпись, говорящая о том, что некий Бибон поднял его над головой одной рукой.

В средние века каменными гирями, внешний вид которых практически не отличался от современных, пользовались тюркские и славянские народы для развития боевых качеств. Наибольшее распространение упражнения с гирями приобрели на территории европейской части дореволюционной России. На протяжении веков они входят в программу народных праздников и стали неотъемлемой частью культуры народов, которые здесь проживают.

Особенную популярность упражнения с гирями в России приобрели во время царствования Александра III – семнадцатого Российского Императора из династии Романовых. В период его царствования силовая подготовка была введена в раздел физической подготовки русской армии. Гиря становится непременным атрибутом народных гуляний и праздников.

Гиревой спорт как разновидность тяжелой атлетики появился в России в конце XIX столетия. 10 августа 1885 года было принято решение создать в Петербурге первый кружок любителей атлетики. Основателем этого атлетического кружка был врач В.О. Краевский. Вскоре подобные кружки были организованы в Киеве, Уфе, Воронеже, Тифлисе и в других городах России. С 1897 года начали регулярно проводиться всероссийские чемпионаты по поднятию тяжестей, однако в их программе отсутствовали упражнения с гирями, они перешли в разряд вспомогательных для развития силы и выносливости.

Спортивные исторические данные свидетельствуют о большой популярности гирь у ведущих атлетов конца XIX – начала XX вв. Уникальные до сегодняшнего дня упражнения с гирями выполняли С. Елисеев и «Король гирь» П. Крылов. К числу их достижений относятся удержание на прямой руке гири весом 61 кг, выжимание двухпудовой гири 86 раз левой рукой, жонглирование тремя двухпудовыми гирями одновременно. Гири использовали в своих системах тренировок Е. Сандов, Г. Лурих, Г. Гаккеншмидт, И. Поддубный, И. Заикин, Н. Жеребцов и многие другие известнейшие атлеты того исторического периода.

Новым этапом развития гиревого спорта явился первый всесоюзный конкурс силачей, состоявшийся 24-25 ноября 1948 г. в г. Москве. Участники конкурса соревновались в четырех весовых категориях: до 60 кг, до 70 кг, до 80 кг и свыше 80 кг и выполняли рывок гири одной рукой и толчок двух гирь от груди; при этом разрешалось выполнять жим, дожим и швунг.

60-е годы стали годами становления гиревого спорта. В России, на Украине, в Литве стали проводиться соревнования с вручением призов, медалей, происходившие при большом скоплении зрителей. В отдельных республиках были разработаны квалификационные нормативы, в том числе мастера спорта. Были разработаны квалификационные нормативы для Вооруженных Сил СССР. В 1982 году состоялся первый чемпионат России по гиревому спорту.

Первый чемпионат мира по гиревому спорту состоялся в 1993 году, первый чемпионат Европы в 1992 году, первый Кубок мира в 1994 году.

В период с 1993 по 1995 годы включительно соревнования проводились в шести весовых категориях: до 60 кг, до 65 кг, до 70 кг, до 80 кг, до 90 кг и свыше 90 кг, а с1996 года решением МФГС дополнительно была введена весовая категория до 75 кг.

Правила проведения соревнований и квалификационные нормативные требования по гиревому спорту постоянно совершенствуются и изменяются. Приказом Минспорттуризма России от 12 апреля 2010 года № 326 утверждены новые «Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных званий и разрядов». На сегодняшний день спортивное звание мастер спорта международного класса присваивается с 16 лет, мастер спорта – с 15 лет, спортивный разряд кандидат в мастера спорта – с 14 лет, массовые спортивные разряды – с 10 лет. Изменены весовые категории спортсменов: до 63 кг, до 68 кг, до 73 кг, до 78 кг, до 85 кг, до 95 кг, до 105 кг и свыше 105 кг.

Таким образом, в 1990-е годы и в первые годы XXI века гиревой спорт вышел на европейскую и мировую арену и укрепил свои позиции в России и других странах СНГ. Начали появляться первые научные работы, связанные с организацией тренировочного процесса в гиревом спорте, а также исследования влияния гиревого спорта на функциональное состояние занимающихся.

Гиревой спорт по воздействию на организм занимающихся является одним из наиболее эффективных средств физического совершенствования. По сравнению со многими другими видами спорта, гири имеют ряд достоинств и преимуществ, заключающихся в простоте, доступности и экономичности.

Современный гиревой спорт отличается высокими достижениями и предъявляет высокие требования к развитию физических качеств спортсмена, среди которых особое место занимают сила и выносливость. Сегодня особое внимание уделяется развитию общей и специальной выносливости, без этих качеств невозможно показать высокий результат и отработать все 10 минут соревновательного регламента.

Что касается силы, то исследователи гиревого спорта единодушны в одном – развивать силу необходимо до определенного «достаточного» предела.

Механизм развития необходимого усилия в гиревом спорте формируется по взрывному типу – придание необходимого ускорения снарядам постоянного веса для выноса их на определенную высоту, при этом амплитуда подседов (углы сгибания ног) значительно меньше, чем в тяжелой атлетике, а период цикла толчка (рывка) гораздо короче. Как правило, сильные и легко утомляемые двигательные единицы не включены в работу, деятельность осуществляется медленными выносливыми и быстрыми выносливыми волокнами.

Таким образом, силовой компонент развиваемого усилия в гиревом спорте не является определяющим, как указывается большинством исследователей. Локализация силы мышц гиревика ограничена областью медленных и быстрых выносливых волокон и это значит, что развитие силы находится на уровне, не превышающем 70% от максимально произвольной силы (МПС). Как видно, сила в гиревом спорте представляет интерес не в чистом виде, а в сочетании с выносливостью.

Силовая выносливость в чистом виде подразумевает повторение движений непрерывно (остановки лишь для фиксации положений) в количестве, не превышающем 40 подъемов. В гиревом спорте паузы между повторениями достигают 10–20 секунд, а количество повторений нередко превышает рубеж 100 подъемов. В этих условиях особую важность приобретают восстановительные процессы, протекающие в организме при выполнении упражнений. Чем выше скорость восстановительных процессов, тем выше соревновательный темп выполнения упражнения, то есть темп, позволяющий отработать все 10 минут отведенного регламента времени. Спортсмены, обладающие хорошо развитыми скоростно-силовыми качествами (силовой выносливостью) показывают высокие результаты в подходах на максимальное число повторений за 30–60 секунд. В данном тесте работа осуществляется в режиме непрерывного мышечного сокращения, при этом темп составляет 25–35 повторений в минуту (т.е. режим силовой выносливости), при этом основным источником энергии являются запасы гликогена в мышцах. В пятиминутном тесте эти спортсмены значительно уступают выносливым, не говоря уже о 10 минутах соревновательного регламента. В этом случае работа осуществляется за счет окислительной реакции, где основным источником энергии является поступающий при дыхании кислород.

Таким образом, силовая выносливость не является определяющей в гиревом спорте. Она лишь позволяет выполнять подходы в быстром темпе в течение 1–3 минут. Для гиревого спорта необходима выносливость к работе в течение 10 минут. Поэтому следует говорить о специальной выносливости, т.е. выносливости к работе с паузами между повторениями, достаточными для восстановления к следующему повторению (темп толчка, рывка). Превышение оптимального темпа для данного спортсмена и является причиной переутомления и преждевременного прекращения работы, а не недостаточное развитие силовой выносливости, волевых качеств или мотивации.

Из вышесказанного видно, что соревновательный темп строго индивидуален и зависит от весовой категории спортсмена, его квалификации, этапа многолетней и годичной подготовки. В любом случае, темп должен обеспечить работу в течение отведенного регламента (10 минут). Устойчивый темп выполнения соревновательных упражнений является важным показателем для достижения высокого результата в циклических видах спорта. Как уже отмечалось, быстрый темп вызывает преждевременное утомление, подключая к работе малоэффективные для этого белые волокна, при этом значительная часть энергии продуцируется гликолитическим («расточительным») путем с образованием кислородного долга. Поэтому и происходит преждевременное прекращение работы и никакая сила воли не может противостоять переутомлению.

Наиболее эффективен для тренировки медленных мышечных волокон устойчивый режим работы, т.е. режим кислородного обеспечения. Этот режим обеспечивается при работе на уроне 80–90 % величины максимального потребления кислорода, или ЧСС 170–190 ударов в минуту. Ориентируясь по частоте сердечных сокращений можно без труда определить оптимальный режим работы, оптимальный темп.

Таким образом, тенденция развития гиревого спорта сегодня определяет преимущественное развитие общей, и на ее базе, специальной выносливости, а не силы и силовой выносливости. Доказательством служат победы и рекорды мира бывших лыжников, гребцов, бегунов-стайеров.

Занятия гиревым спортом достаточно эффективно воспитывают также такие качества как настойчивость, целеустремленность, терпение, выдержка, самообладание. Сама специфика выполнения упражнений гиревого спорта заставляет спортсмена постоянно проявлять волевые качества. Волевые качества, воспитанные в процессе тренировок с использованием средств гиревого спорта, проявляются и в повседневной жизни и становятся характерной чертой поведения спортсмена. Спортсмен, обладающий высоким уровнем знаний, а также физических и морально-волевых качеств, – это смелый, решительный и уверенный в себе человек, целостная личность.

ВЫВОД. Упражнения, используемые в гиревом спорте на первый взгляд позволяют развивать лишь физическое качество сила, либо силовую выносливость. Однако анализ развития физических качеств у гиревиков начиная уже от спортсменов 1-го спортивного разряда позволяет сделать вывод о том, что кроме силовых качеств средствами гиревого спорта развиваются также общая и специальная выносливость и ряд других качеств занимающихся. Ряд проведенных исследований об использовании средств гиревого спорта в учебном процессе различных военных учебных заведений говорит о высокой эффективности и, в то же время о доступности и простоте тренировок с гирями. Г.Г. Дмитриев, Н.А. Радченко, (2008), А.А. Борисов, Д.П. Отев (2009) и ряд других специалистов физической подготовки в своих работах дают основание полагать, что проведение исследований влияния средств гиревого спорта на развитие профессионально значимых качеств у курсантов образовательных учреждений ФСБ России пограничного профиля позволит выявить действенную методику комплексного развития физических и психических качеств курсантов-пограничников.